RECOVERY KERNEL

Seri y'ibintu byatuma umuntu agira ubujiji mu rwego rwo gukora ibintu.

IMIVUGIZO RY'IBINTU BY'INGENEZI.

Ibyo by'ubuzima, urwego, no gufasha.

Ntabyo. Ntacyo. Gusa uburyo – kandi ibintu byaba bihagije.

Iyi ni umwihariko w'imibonano ufite ibyago byinshi.

Byo ni byo, kuko ibyago bisanzwe birimo mu buryo bw'ingenzi.

Uburwayi bwo gukora imibonera mu buryo butunganye (Compulsive Sexual Behavior Disorder) ni umugongo mu ICD-11 (WHO 2022). Ibyiciro bya dopamine, ubushobozi bw'amareba ya opioids, no guhanahana kuva rimwe itandukayo - ibi ni ibintu by'ubuzima. Guhagararira buri umugore bufite imikorere nk'iyindi yose yo mu buryo butunganye.

Icyiciro cya 1 — Ibyo ku buvuzi mboneza.

IGIHECYE - Imibonano y'ubwoherehere ni kimwe mu byo bituma umuntu yumva ibyishimiro bikomeye cyane. Ubugingo bwadutegetse kugira ngo bibe uko.

Imibonano ni umushinga ukomeye ushobora gutuma umuntu gukurikiza. Ibihera mu myaka ya miliyoni, ibintu byatangiye kugenda neza kugeza aho imibonano yaba ingaruka zishimisha kandi zitanga amahirwe yo kwigira. Uko ni uko: igihe umuntu afite imibonano no gukora akamenyero, ubwonka bwa dopamine utangwa ari bumwe mu byo bitanga ibimenyetso byinshi mu mubiri w'umuntu. Ibi ntibiba impamvu y'akarengane cyangwa ikintu kitagombwa. Ahubwo, ni ishyirahamwe ry'ikinyabuzazi ku bijyanye no kwigira.

Kwemeza iki bituma urwego rwo guhimbaza ruhagaragara mu buryo bworoshye: urwego rw'ubwonotewe bw'amagufwa rukoreshwa n'ibyiciro by'imikundiro, ni iryo rwego rw'ubwonotewe rw'amagufwa ritumvikana cyane. Umusaruro utanga uburyo bwo kugira ibyishimo ni wo umuntu yifuza. Ikibazo si igihemu. Ikibazo ni icyaba kiba ubushake butubahiriza ububasha bw'umuntu.

1.1 — Ibyaranga byuzuye by'imikemike mu bwonko.

Kimyimbugo cy'ubwonotore.	Iyi ngingo ntayihishyuza.	Ibigikorwa bifatanya n'ubuziranenge.
Dopamine - ibimenyesha by'ibyo ushizeho imbere n'ibyifuzo.	Igihe umuntu abonye ubushake, igipimo cya dopamine gihinduka cyiyongera. Gihagera ku mwanya ukomeye mu gihe cy'uburyoherane. Iyi dopamine itanga uburyoherane bwite, ahubwo ituma umuntu agira ishyaka ry’ibintu byiza atekereza ko azabona. Dopamine si ubuzima bwite; ni igikoresho gituma umuntu ashaka kugera ku ntego ye.	Dopamine ituma umuntu gushaka - igihe cyo guhanahana no gukora imibonano. Kuri nk'ubuziranenge, umwani wa dopamine ugenda ujya kwiyongera: ibintu byatangiye gutanga umusaruro munini w'umunegeza wa dopamine, ubu ntibitanga icyo cyane, bityo umuntu akaba agomba gushaka ibindi bituma yumva neza.
Opioyide zivuka mu mubiri - ibisiganwa by'ibyishimiro.	Endorfinini na enkephalinini zicuruzwa mu gihe cy'uburyohe kandi nyuma yacyo, bitanga ubwumvikane bwo guhumeka no gushimishwa mu myaka ya nyuma yo kubyara. Iyo sisitemu y'amashanyagano itangwa n'ibintu bifatwa nk'ama-opioid (heroini, oxycodone) kandi itangirwa na ma-opioid atandukanye mu gihe cy'uburyohe.	Iyo ni impamvu y'uko naltrexone - umuti ushatirwa ku bita bya mu-opioid, utangwa mu kuvura ubujiji bw'inzoga no gukoresha ibiyobyobye - ifite ingaruka zigaragazwa ku ndege z'ibikorwa by'ubushake. Iyo ngingo y'umuti ituma umuntu yumva uburyohe bwo gukora imibonera, kandi iyi ngingo ishoborwa no kuvura mu buryo bumwe n'ubwa kuvura ibiyobyobye.
Oksitoksin – umuti ushobora gukurura imimerere y'ububgane.	Icyitwa oxytocin gushingwa mu gihe cyo gutangira umubiri, ubwo umuntu yifuje, n'igihe abantu bamenyana amaso. Bivanga no kugirana ibibazo by'umutima – uburyo bw'ukwishakamo umuntu udasanzwe ushobora kukugirira ubuntu. Oxytocin ni icyaba gituma imibonano y'ubwoya itera ubushake bwo gushingana n'umuntu.	Imyitwarire y'ubusambanyi buhoraho ituma umuntu gukora ibintu byo mu buryo bwo kwishushanya, kandi itanga amahirwe make – nk'uko ushobora kubona amashanyarazi cyangwa kuvuga neza n’abantu benshi akanze, nta mahirwe yo guhuje. Ibi bishingira ku kuba umuntu ashobora kugira ubwoba, gukorera abantu benshi, cyangwa kwishushanya mu buryo butuma atagira imimerere y'ubuzima bwimbitse. Iyo myitwarire ishobora

		gutanga ubushake (orgasm) nta ko umuntu yumva uburyohoze bwo gukomera kwinshi, kandi uko ibintu byagenda neza mu buzima busanzwe. Ibyo bituma umuntu agira amahirwe make: ibyo atanga bimwe (dopamine na opioids) birashoboka, ariko icy’uburyohoze bwo gukomera kwinshi (oxytocin) ntibishoboke. Ibi bituma umuntu afite ikimenyanyo cy'ikintu gitari gihererereye – umuntu ashobora kuba yitwaranye mu buryo bw'ubusambanyi, ariko atagira imimerere yo gukomera kwinshi.
Vasopressin – umuti ushobora gushinga imikundiro (cyane mu bagabo).	Igituriro gishoborwa na oksitokini mu kwiyunganira kwa bagabo. Vasopressin ifatanyije n'ubushake bwo kurinda umuntu w'umugore, kandi bifite uruhare mu kwerekeza ku muntu umwe – ubu ni "uwimpishe."	Imibonano y'ubuzima myiza cyane n'abantu benshi ishobora gutuma umuntu atagira ubwumvikanye mu buryo bwo gukorera hamwe no guhura n'ibimenyiste by'umutuzo (vasopressin) – bitanga ibisubizo aho uburyo bwo kwiyunganira abantu binyuze mu mibanire y'ubuzima butangirwa buri gihe. Umuntu wari yarashize imyaka myinshi akoresha ubuzimanire nk'ikintu cyo gukora, ashobora kubona ko kugirana ubuvugizi nyabufasha n'abagabo n'abagore bagenzi byaba bigoye.
Serotonine - ibisiganwa byo guhagarara.	Serotonini yiyongera nyuma yo gukora imibonero kandi ifasha mu gihe cy'umwanya hagati, uwo mwanya uhagaragara aho umuntu adafite ubushake bwinshi bw'imibonero nyuma yo kugira ibyishimo. Ibi ni icyiciro gikiza cyajya gihita.	Kugira nk'uburyo serotoni bigenda mu ntendero ya MDMA, imyitwarire y'ibintu by'imihango ituma umuntu akomeza kuyifata, ishobora kugabanyiriza ireme ry'ishema rya serotonin. Ibi bishobora gutanga ibitekerezo by’amahirwe make, gukura vuba kw'ubushake, no kuba bigoranye kumenesha umuntu mu buryo bumwe bw'imihango.

1.2 — Ubwumvikanye: Kuki iyi itegeko ry'ubuzima itagira ibindi bintu byayihagarika.

Kugereraho, mu ivandiko ry'ubuzima bw'umuntu, imyitwarire y'ubusore ituma umuntu gukora ibintu by'ibyo kwishushanya cyangwa kugira ubwoba. Ibi bintu bibiri bitandukanye n'ibindi bintu nk'ugutunda amakarita, gucuruza amafilime, no guhamagaza abantu ku telefone: icyo gituma umuntu akora ibyo byo ni "Coolidge Effect".

Ibiranga by'ubusanamu bwa Coolidge ni icyifuzo cy'imibonano mu mvyuka (cyakurikiwe neza kandi kigaragazwa mu bwoko butandukanye) aho imyirondoro y'imibonano ishobora kuzongorera noherekero ku bushakashatsi bwashinzwe. Umusaruro w'umugabo ushoboye gushwana n'umufasha umwe ashobora kongera gushinga imibonano igihe umufasha mushya yagaragaye. Ibi si ikimenyetso cy'ubwa, ahubwo ni uko ibintu byagenda mu buryo bw'iterambere butuma habaho itandukaniro ry'imigenekano. Mu gihe cya kera, iki gikorwa gisanzwe gishoborwaga n'ibindi bimenyetso by'abantu bashobora kuba bariho. Muri iyi minsi y'amateka, ibi birashoboka burundu.

Nta kigero cy'ibitekerezo.	Mu buryo bw'ikoranabuhanga.
Ubwiryabwoba bushobora kuzongorera ubwa nyuma kubera ibintu bidasanzwe mu buryo umuntu akorana n'umugore. Ibi biba rimwe na rimwe, kandi bigendere ku byo ushoboye gukora, ku muryango w'abantu, no kuri uko ukwitegurira kugira abana. Uburyo bw'ubuzima bushobora gukurikiza neza kuko ibintu bidasanzwe uhura nabyo mu buzima koko bishoboka make.	Ibyiciro n'ama-apuri yo gushakira abagenzi binyumaigiye umuntu ku buryo buhoraho kureba abantu benshi, kandi nta mpamvu yo guhura na bo mu buzima byaba bigoye. Ibihe by'ubusumbane (Coolidge Effect) biratangaza buri gihe ubona ifoto nshya, amashusho, cyangwa urwego rwa munyacyubahiro - kandi bituma umwuka wa dopamine wiyongera, kandi uwo mwuka utazazimana kuko ibintu bidatanga amahirwe. Ibi ni icyiciro gikomeye: ni icyiciro gihagaze neza kurusha ibindi, kandi gikomeye cyane kurushaho n'ibindi umwanya w'ubwonotewe mu mutwe wawe yashoboraga guhuza.

Icyiciro cya 2 — Ibihano by'Imyitwarire Y'ubusambanyi: Ibyo Ari Byo n'ibyo Atari.

THE CENTURION – Kwifata umurimo w'ubuzima ni ikintu kitari indwara. Gusobanuka ko udafite ubushake bw'ubwawe mu byo ukora by’ubuzima ni icyaba.

Ubwumvikane hagati y'ubushake bwo gukora imibonera buhagije n'ikigeragezo cyo gukora ibintu by'imibonero uko bikwiye si ukureba igihe, si ukureba ibikorwa byakozwe, kandi si ukureba niba ibikorwa bigorana. Ahubwo, ni ukureba niba umuntu afite ubushake bwo gukomeza cyangwa ahitamo, kandi niba iyo mvugo ituma umuntu agira ikibazo kigoye atazikemura nubwo ashaka.

Iyi ni imyitwarire y'ubusore ituma umuntu kwiyobera (ibimenyetso byo mu vyiciro vya ICD-11).	Iyi ntihutegura ibintu byose.
Ibyiciro by'imibonano bibura mu gihe, kandi umuntu atangira kugira ubwoba. Gukomeza gukorera imibonano no kuba byatanga ibitekerezo bitamashyushye, guhungabanya uburyo bw'ubuzima, kwangiza ubuzima, cyangwa gutuma umuntu adatanga serivisi z’akazi. Kutita ku buzima, gukwiragira, inshyishyiki, cyangwa ibikorwa by'ingenzi bitewe n'igihe n'imbaraga umuntu yifashisha mu kwitegurira imibonano. Ibi bintu byaratangiye kandi bikomeza (uburyo bw'ICD-11: amezi 6 cyangwa zirengeje).	Ubwumaro bwinshi cyangwa umwanya myinshi w'ibikorwa by'ubwozi ushoborwa n'uwundi kandi utagira ingaruka. Ibitekerezo by'ubwozi bitunganye ariko bikorerwa mu bwumvikane kandi atanga ibyago cyangwa akangaga ku muntu cyangwa abandi. Igihe cyo kuba umuntu afite ubwumaro bwinshi byakurikirira impinduka muri kimwe (gukorera hamwe, kubaho neza, kugabanyiriza stress) kandi bigenda bigabanuka. Ubwumaro buke mu mubano - ibyo byashobora kuba ikibazo cy'umubano, bidatanga icyorezo cy'indwara y'imikorere mbi.

2.1 — Amamarangamwiduka

Underimburuzo	Ntamenye icyo umwimerere usobanura.	Uburyo bunini buhungiyeho ibyo.
Gukoresha pornografi mu	Gukoresha ibintu by'umwihariko kandi ukeneye	Ibyo bisobanura ikibazo cy'ubushobozi bwinshi:

buryo bwo guhangana.	kugabanyiriza cyangwa guhagarika. Iyo umuntu akoresha ibintu by'umwihariko, ahura n'akaryo ko kutagira igihe cyo gukora izindi ntangantanga, gushyikirana n'abandi, kwiraruka. Kugenda ukoresha ibintu by'umwihariko bigaragara cyane kugirango umuntu abone ubushyuhe nk'ubwo yari afite ubwo yakoraga ibintu bisanzwe. Kwihanganira guhagarara mu buryo bwimbitse, kandi uburwayi bwa mbere wabayeho.	ibimenyetso bitandukanye byinshi bigera ku muntu bigateza umutinginya "Coolidge Effect" bidafite uburyo bw'inyenyeri butuma umuntu wagira ubwoba. Ubwonko bw'umuntu bugenda buvumbura buri kanya, kandi ibintu bidasanzwe birakomeza kugera, ntibigire icyo bitanga. Ibi bishobora gutuma umuntu adafata neza ibintu by'itekinike by'ubuzima.
Ubwumvikane bw'ubuzima bwa kimwe.	Gushyira hamwe abagenzi benshi mu buryo bwa seriyeli, biturutse ku kwangirika aho kureba uburyo bw'ubuzima butunganye. Umugenzi ushyirwaho, umukorera imibonero, kandi nyuma y'imikorere ya sexual, umuntu utanga ibyo akora ahagarikira burundu – bituma hantuza gahoro. Gushyira mu ngingo: gufata ingero zirenga izo zakwiye kuko umuntu abimenya no kuba yakwigarurira.	Ubwundi bw'inzitwazo butangwa buri gihe, hamwe n'idopamine ituruka ku byo gutanga no gukundana. Ibi bintu bibimera nk'ibyo bitwa "Coolidge Effect" mu buzima busanzwe. Igice cyo kwiyumburira (oxytocin) kikaba kigoye, cyangwa se kiguma gato, kandi uburyo bw'inzitwazo bugahagarika iyi gahunda.
Imibonano nk'uburyo bwo gushakira ibintu bituma umuntu yumva neza.	Gukoresha imibonano y'ubwoheme hanyuranye kugira ngo ushobore gukumira imimerere z'abahanga, nk'agahinda, guhura n'akanyamuneza, kwangirwa, umujinya. Iyo mikorere y'imibonano y'ubwoheme ifite ingaruka zirenze izo kugirana imibonano: ivuyemo umusaruro wo gukemura burya imimerere z'abahanga, kandi uburyo bwo gukemura iyo mimerere bugomba gukurikirizwa neza igihe iyo mimerere yagarutse.	Gukoresha receptors za opioide mu kwizihira bituma umuntu yumva igihe gito cyane ko yabyutse ku buryo butazwi. Ibi ni nk'uburyo umuntu yakoresha opioids kugira ngo abashe gukemura ibibazo by'imimerere ye yo mu mutwe. Umuntu wumvise ko imibonano yoroshye ituma agabana ubwoba, azayitera ishema nk'uko umuntu ufite ubwoba ashobora gufatira inzoga.
Ukutunda ibyo gutwara mu buryoba (ntibigendere	Ukubangirwa no gukora imibonano y'abagore cyane, kandi bitarenze ubushake bwo gukunda cyangwa kwishimira,	Gukora ibintu bituma umuntu yumva ubwiza, bidafite ikibazo cy'inyangamugayo, kandi bidahura n'ikintu cyo hanze. Ibi

hamwe n'amashusho y'uburyo.	ahubwo bigendere ku nyenyeri ya opioid na dopamine.	birenza ahandi kenshi bigira intambwe y'agahinda - hashingiwe ku kuba byinshi bigenda mu buryo butuma umuntu yumva ubwiza, kandi bidafite ikibazo cy'inyangamugayo, kandi bitaratumye umuntu yumva uko yabayeho.

Icyiciro cya 3 — Ibyo guhuza ibimenyistezo n'ubumenyi bw'imibonera (Pharmacogenomics) no kwihangayika mu by’amaranye.

THE CENTURION - Ibihumbu by'inyandiko bigaragaza ko ibintu bituma umuntu gukora ubujiji bw'ibiyobyobye nabyo bituma akorera n'ibindi bibazo.

Ibyiciro by'ibimenyabuzima (genomiki) bigateza ibisubizo ku myitwarire y'ubusore buhoraho bishobora kugenda hamwe n'ibyiciro bigateza ibisubizo ku kurya no gukoresha ibintu bitamerewe, ndetse n'izindi myitwarire itunganye. Ibi si icyo gusa — iyi myitwarire yose itanga ubushake, kandi amabiko umwimerere mu ishusho y'ubushake atuma umuntu wumva ibisubizo by'uyu mwari burebure.

Variant	Ibijyanye na byo.	Ibuhamagarwa "CSBD".
DRD2 A1 allele — Sinderozoza ry'ubushake.	Ubukoranyi bwo mu bipimo by'amasaha ya D2 butanzeho umusaruro munsi, bifite ububere 40%. Ibyo bituma ibintu bisanzwe byatanga umunegezo – nk'ibiribwa, imishyikirano n'abandi, no kugira icyizere – bidatanga umusaruro ukomeye mu bwonka kuko bigenda gutangira abantu bafite genotype ya A1/A2 cyangwa A2/A2. Umuntu ubona ibi bimenyetso ashobora kuba adahishijwe n'ibintu bisanzwe yiba.	Ibirori by'inyamaswa, birimo no gukorana imibonano, byuzura umwanya w'udopamine uwo allele ya A1 itanga. CSBD (Cybersex Behavior Disorder) yagaragaye cyane mu bantu bafite allele ya A1 yo muri DRD2. Imibonano yoroshye ivuza udopamine utumva neza, kuko irebwa ko umubiri udafite ubushobozi bwo gukora udopamine ukomoka ku byo usanzwe ukora.
COMT Val158Met — Ibyiciro by'umuntu.	Uburyo bwihuta bwo gukwirakwizwa kw'amashyoka ya dopamine. Iyo ibiciro birazamuka, bigenda bihamagazeho vuba, kandi iyo birarenze, nabyo bigenda vuba. Umuntu "Warrior" afite ibiciro bya dopamine byihuta cyane hagati y'ibice byarenga no gutungurana. Inyifuza yo gufata icyindi kintu (drog) ivuye ku buryo bwo gukwirakwizwa kw'amashyoka ya dopamine, kandi uburyo bwo kuyiruka	Ubwiryane bwo mu mutwe bw'umuntu "Umugabo" (The Warrior) butanga ubushake bwinshi no kwihangana, byatuma umuntu akurikirana abagenzi benshi (gushaka no guhiga, ibintu by’umwihariko bitera serotonin mu buryo buhamye). Ibyo kandi byatuma umuntu yagira uburyo bwo gukoresha pornografi, kuko afite ishyirahamwe cyane kandi akenera ibisobanuro bidasanzwe kugira ngo ashatire

	vuba burushaho kugabanyiriza umuntu ubwoba.	ibimenyisteze (ubushake bwinshi).
MTHFR C677T homozygous.	Ibyo gutanga ibintu bituma umubiri utanga ibyo akeneye (BH4) bigabanuka bishobora kugabanya intambwe zo gukora dopamine na serotonin. Ubudare bw'intambwe yo gukora serotonin ni byinshi mu ngingo iyi—serotonin ni ishusho y'uko umuntu afite ibyo akeneye. Igihe serotoni igabanuka, umuntu atagira ubwoba bwo guhagarika, kandi uburyo bw'igihe umuntu ashobora gukomeza (refractory period) bugabanuka, maze inyifato yiyongera vuba.	Umuntu ufite gene ya MTHFR kandi ufatwa n'ibimenyinya (serotonin) biza nke afitanye igihe gito cyane hagati y'ubusore no kubona ubwiryane nyuma y'imibonano. Uburyo bw'inyandiko zikongera zivugana—gukoresha, kugira ubwiryane bwa gato, kugaruka vuba ku byifuzo—bishingiye ahanini kuri uwo muburemere wa serotonin. Igitondo 5-MTHF gituma ibimenyinya (serotonin) bikorwa neza, kandi bitanga umuti ku buryo bw'inyandiko zikongera zivugana.
MAO-A (Monoamine Oxidase A) - iyi ni igene itanga umugongo ku bintu by'imimerere y'ubwoba.	MAO-A irekurura serotoniini na dopamine. Bamwe mu binyarwanda bya MAO-A bitanga umusaruro ukiza, bigatuma ibindi bikorwa nk'ibyo (serotoniini nke, ubushake bwinshi) cyangwa se bitanga umusaruro muke (uburemere bw'ibindi bimenyage). Inyarwanda y'umushinga wa MAO-A itanga umusaruro muke iva ku bushake bwinshi n'ubukana.	Imimerere y'umutungo wa MAO-A utuma umuntu atwara neza irebwa cyane mu byikorwa by'ubujiji, harimo n'ibyo bituma umuntu gukora ibintu bidafite ishingiro (CSBD). Ibyo gutanga ubujiji - gukorera ibintu ku bice by'imimerere y'umuntu, nta ko yumva neza icyakorwa kuko serotonin itararenga - bigereranywa na MAO-A.

Ingingo ya 4 — Umwihano: Kuki Umwihano Utera Iburangabuhoro?

IGIHECYE - Amakosa y'imibereho atuma ibintu bigera ku mwihariko, aho bigenda bitegura. Umwiryane ni icyangiza cyo mu buryo bw'imibereho butunganye.

Imyitwarire y'ubusambanyi buvugisha ni umwihariko mu byiciro by'ibikorwa bibuzwa bifite igihemo kinini hagati y'ibyaha n'abantu bashaka inkunga. Umubare w'abantu bagira ikibazo cyo gushakasha cyane kandi batagera ku muganga, ni mwinshi kurusha ibindi byiciro byose mu byiciro by'ibikorwa bibuzwa. Iyo mpamvu ni igihemo - igihemo gikomeye cyihariye kigenda hamwe n'ubusambanyi buvugisha mu buzima bw'abantu benshi.

Ibiranga by'agahinda bishobora kuzamura bikabura, kandi bigira ingaruka mbi.

UMWIRA WA KWIBAZA IBINTU BIKEBYE.

1. Iburorero bwo gukora ibintu buronzemo umuntu.
2. Uruhumekero rukomeye ruzaza – "Kuki bimpitaho, kuki ntashobora guhagarika iki."
3. Ibihano biterwa n'agahinda bituma umuntu agira ubwoba, guhura n'akarengane, no kwishinja.

Imikorwa y'ubujiji ni kimwe mu byo bitanga umusaruro uhumeka cyane mu kwivura ubwo bwoba (gukoresha ibintu bituma abantu bumva neza, nk'imiti).

Iyi myitwarire ishobora kugaruka kugira ngo hagereho umusaruro ku kibazo cyatewe n'iyi myitwarire yari yarangiye.

6. Ibihano byinshi. Ibyanga bigakura. Gutandukana bigenda bigaruka. Uburyo bw'imikundiro ni icyiciro gito cyane cy'uruhare rwaba mu mwanya wo gutandukana no guhakanwa.

Ubwiza bw'imibonero y'ubusore buvunanye ntibuyihagarika. Ubwiza bw'imibonero bwinjiza ibigeragezo bitewe n'imimerere, kandi ni byo umuntu ashaka kwirinda. Ubwiza bw'imibonero ni icyiciro cy'inzara.

Si ikiganiro ngo kuvuga ko uburyo bwo gukora ibintu ni byiza, cyangwa ko ingaruka zabyo zigomba kugabanywa. Ni impinduko ku buryo ibintu byagenda: guhunga umwanzuro (shame) nk'uburyo bw'isaha butuma umuntu atagira amahoro mu kuvura imyitwarire y’ibyo akora cyane. Uburyo buhagije ni uwo kwirinda gukoresha guhunga umwanzuro, ahubwo ukareba iyi myitwarire nk'ikimenyetso kiyubashye ku mwili no mu mutwe.

4.1 — Ibyanga nk'umwirikane.

Ibijyanye no gushyira ibanga mu byo ushaka, bishobora kugera ku rwego rwo gufata umwanzuro kandi bigateza imikorere y'ubusore buvuye ku nyifasi. Hari uburyo bwimbitse bugereranyije:

- Ibyo bitumvikana bidashoborwa gukemura—imikorere itangazwa kuri buri wese ushobora gufasha kandi utanga ububanzire, ntishobora kureberezwa, kwihanagizwa, cyangwa kuganirwaho mu buryo bw'umubano ukenewe mu kuvura. Icyo gitumvikane gihinduka umuco kuko gikomeza gukura.
- Ubuzima bwa kabiri bugira ingaruka ku intebe y'ubwenge - kuguma ubusanzwe n'imibereho itandukanye mu by’umushinga bwafungura ubushake, kandi bikenera imbaraga z'ubwenge nyinshi. Umuntu ufite ibanga ryo gutunga ntashobora gufatanya neza mu mwimerere.
- Ibyanga bigoranye umusaruro—uburyo bwo gushyira mu gaciro umuntu butuma abantu bagira ibitekerezo bitandukanye ku buryo bw'imikorere yabo ni ububano buharanira ukuri. Umuntu ufite imikoreshereze itunganyije kandi itangaza, ntawe uzi iyi mikoreshereze, ntabwo afite umushinga uhamagarana kugira ngo abikumvire.
- Gukumenyera ibanga - Ububano butangira gutangwa n'amakuru y'imibonero y'ibintu by'ubuzima by'ubwo bwobuzi bitari bimenwe bigatuma umufasha agira ingorane (ingaruka zo guhura n'akarengane) zikaba nyinshi kurusha ibyo yatwara iyo ayo makuru yashyirwaga ahagaragara mu buryo butangwa. Igihe cy'icyo gihanga kiyongera, bigatuma igiciro cy'ingaruka zigaragara birazamuka.

Icyiciro cya 5 - Ubuvumbuzi bw'ibikorwa by'ubuzima.

I CENCHURI - Iyi ni ubujiji bw'imikundiro buhuriweho n'ibintu byinshi by’akarengane. Ni ngombwa ko bitwazwa, ariko ntibigomewe kuba icyo gishushanyo cyose.

Ibihe by'umwana bibi (ACEs) - cyane cyane ivangika, ariko kandi no gukubitwa, kwirukanwa, n'imibonero yo mu rugo - bisanzwe bigaragazwa cyane mu bantu bahunga ku nderabuzima y'imishira. Iyo mbuga ntigatangaje ko muri buri gihe ibyiyongera, kandi si icyo gice cyose cy'ubuzima bw'umuntu. Ariko, ni ikintu gikomeye kigaragara kandi gitanga umuti mu kuvura.

Ibijyanye na byinshi.	Bitegura ukuntu bitera ibyago byo gufata umuti.	Ubwundi bwo gukora uko bikwiye.
Ibihe by'umwihinduraho mu buryo bwo gukoresha	Iyo umuntu agira ubushobozi bwo gukorana	Itera ry'ubuvuzi yihariye ku mvamuko (EMDR, somatike,

imibonano y'ubuhanga, byatumye umuntu wihinduye agira ibitekerezo byo guhinduka no kuba afite ubushake.	imibonano mu buryo butunganye, kandi uwo mibonano ukomeye cyane kuva kera, inshyashya z'ubwonko zigumaho hagati y'imimerere yo guhumeka (sexual arousal) n'iy’ubwahene (trauma response), birimo kwangirika, ubwoba, no gukomera/gushishikara. Umuntu ashobora kugira inyishu zo gukorana imibonano kugira ngo asubire mu byabaye kandi akomeze kuyoboka ibyo yabaye, kuko atayabyakaje neza. Iyo nyishu yo gukorana imibonano ishobora kuba ituruka ku buryo umuntu yashizeho kugira ngo abashe guhuza ibitekerezo by’ibyabaye.	na CBT yifashishijwe n'imyumvire y'ibikorwa by'abantu) ni ingenzi kandi ikoranyije n'iterambere ririmo guhuza imyifatire. Gukoresha gusa iterambere ryihariye ku myifatire, bidafite ubushakashatsi bw'imyumvire y'ibikorwa by'abantu, bishobora kugeraho ibimenyetso, ariko ntikongere umushinga wabyo.
Kwanga abantu mu rwego rwo gutuma batagira ubwumvikane no kwigana uburyo bwo gukemura ibibazo by'imimerere y'ubuzima.	Abana batagira ubushake bwabo bwo kugira ibyiyumvo byuzwe n'ababyeyi, bashaka uko kwihangana mu buryo bw'ubwabo. Igihe umushinga w'imibonano butanga amahirwe yo gukemura ibitekerezo bibi, kandi iki gihe cyaba ari igihe cy'ubukure, biba ngombwa ko uwo mushinga ukoreshwa nk'igikoresho gikuru cyo kwihangana mu buryo bw'ubwabo, kuko nta we uyabafasha.	Umuntu washize igihe akoresha imibonero y'ubuzimire kugira ngo arengane imimerere ye yo mu mutwe mbere yo kwigira ibindi bimenyebwishyu byo gukemura ibikomere, agomba guhanga amayeri mashya yo gukemura ibikomere—ntihagombwa kumara guca intebe y'ubuzimire atarabona indi ngamba.
Kwihindura no gukora ibintu bitunganye mu buryo bwo guhangana n'ibikorwa by'umubiri, ndetse n'imikundiro y'inyangamugayo.	Ibyifoto by'ubutumwa budasobanutse (ubutumwa bugereranyije cyangwa ubw'inyangamugayo) bitera imikorere itumvikanye mu buryo umuntu yitwara mu buzima zinzira. Ubukiranizi bugereranyije butuma umuntu akomeza gushaka uburyo bwo kwiyubakirana mu by’ibimune, kugira ngo arengane ubwoba	Itero rishingiye ku kwiyubaha (attachment) rifata umushinga usanzwe w'imikundano. I CSBD ni ibimenyetso by'uburyo umuntu yifashisha mu kwiyubaha — guhindura uburyo umuntu yifashisha mu kwiyubaha bishobora kugira ingaruka ku bikorwa bye.

	buvuyemo. Ubukiranizi bw'inyangamugayo bitera imikorere yo gukorera ibintu by'ibimune nta ko umuntu yishimirwa cyangwa yumvikana—umuntu adashaka kwishyira mu mwanya wo guhamya, ahubwo akora ibintu birimo uburyo bwo kugeraho, ariko atanga icyizere.	

Ubwumvikanye bw'ingenzi: Abantu bose bifite CSBD ntibafite byose amateka y'ivangiro. Bangana n'abandi nta yo. Ibyo mateka y'ivangiro, iyo ariko aba ariho, birimo kandi bisanzwe bikwiye gushyirwaho intambwe. Ubwo bwumvikanye, ntibishobora kwifuzwa cyangwa gutunganywa mu byo bitanga umuti ku buntu. I biyoloji yenyine - ukubura k'inyangamike, igiciro cya Coolidge, no gukorwaho imirimo ya dopamine/opioid - bigihereye kugira ngo hatabwe CSBD nta ko ivangiro ryaba riri mu byo bitanga umuti.

Icyiciro cya 6 — Ibyiciro by'amakuru bifite umwiharuro ku bahanini.

THE CENTURION - Ibyiciro by'amashusho y'ibintu by'imibonano (pornografi) ni ibintu byihariye byo gushimisha umubiri, bikaba byinshi cyane kurusha ibindi bimenyerezo bya buri wese. Ibinshi muri iyi mashusho y'ibintu by'imibonano bigateza imimerere itandukanye mu buryo bw'umwuka bw'umuntu kuva ku myemerere, ubuzima, no kwitegura ibindi.

Ubworozi bwo gukoresha ibiraro by'ubusambanyi ni icyiciro gikomeye cy'imibonero y'imikorere mbi y'ubuzima, kandi ni icyo giheruka kugaragara mu buryo buhoraho. Internete yashyizeho, ku buntu n'umwihariko, uburyo bw'amabwiriza menshi atagira ingano, aho umuntu ashobora kubona amashusho y'abagabo cyangwa abagore benshi - ibi bigera ku byiciro by'imibonero y'ubuzima (Coolidge Effect) mu buryo butari bwohererereye mu buzima bw'abantu. Ubwonko bwacu ntibwahagararirijwe kugira ngo bushobore kwakira ibintu nk'ibi.

6.1 — Ibihanga by'ubwonotera bigaragara bitewe no gukoresha idirishimbe cyane.

Ingaruka.	Ibijyanye na byo.	Ibyagaragazwa mu byivugijwe.
Kwihindura ukuntu umwanya w'umubiri ushobora guhuza no gukunda.	Ubukware bwinshi bw'ubushobozi bwo gukora ibintu bitunganye ku buryo buhagaragara mu isonga ry'umutungo w'amashyirahamwe ya dopamine (dopamine reward circuit) butanga umusaruro nk'uw'inyangamugayo y'ibyiciro. Ibyiciro byatangiye gutuma umuntu yumva ibintu byinshi, bigatangira kugenda bitanga imiterere itagatifu. Umuntu ashobora gufata ingero zishya cyangwa zidasanzwe kugira ngo abeho mu buryo bwo kugera ku mwimerere y'ubushobozi yari afite mbere.	Ibyo byerekeranye no kuba umuntu yatangiye amagambo meze nk'umutekano, maze akomeza kugira ibindi birebana n'ibintu by’ubwa gatatu, ni uko yarushijeho kwiyumvisha (desensitization) kandi yumaze gukunda ibyo bitekerezo (tolerance), bishobora kuba ibimenyetso byo mu buryo bw'ubuziranenge. Iyo myitwarire itaravuye ku muntu, ahubwo ni uko ubwonko bwe butangiye guhinduka (receptor downregulation).
Kubura ubushake bwo gukorana	Umushinga w'ubwonotewe bw'imibiri ushobora guhinduka	Imyirondoro y'abantu batoya, cyane iyo itangira mu buryo

imibonano n'umuntu w'ubuzima.	ukagira ibintu by’umwihariko byo mu birori (porno) – ibintu bisanzwe, bidasanzwe, nta ngorane, kandi bisa nkaho bitoranyuzwa. Abagenzi nyamashyirahamwe ntibiba ndetse n'ibintu bidasanzwe, ntibahagaragara buri kanya, kandi bakenera gushyigikirwa mu buzima busanzwe no kwiyumvisha amateka yabo, ibyo porno itanga. Uburyo bwo guhwera bw’umushinga w'ubwonotewe bw'imibiri ushobora kuba uroroka neza n'abagenzi nyamashyirahamwe, ariko ugerageza gukora akazi kenshi.	bw'ubuzimye n'umugore, ariko ntitarangire ubwo, kandi itatangiye kubera gusoma amashusho y'ibintu by'ubukoroni, ni ikimenyetso gishobora kugaragara ku bantu bavuye mu bitaro bafite amateka yo gufata cyane ibintu by'ubukoroni. Ibi ntibiba kuvunagwiza, ahubwo bibaba impinduka mu buryo bw'ubwonotewe. Umusaruro w'umutima ushobora kuba warahinduwemo kugira ngo ubeho ku bintu umugore ashobora kutabasha gukoresha.
Iburangazana bwo gukora ibintu by'ubwa mugenzi biturutse ku kwangirika kwa buranga bw'ubwonko.	Gukoresha pornografi nyinshi bishobora gutuma umubiri w'ubwonko witwa "prefrontal cortex" ukagabanuka kandi no kugabanyiriza ubushobozi bw'isaha hagati y'umubiri w'ubwonko na "limbic system", nkuko bisanzwe mu bantu bahindutseho ku byinshi. Umubiri w'ubwonko witwa "prefrontal cortex" ni wo utanga umuti wo guhagarika. Igihe uwo mubiri udahagere, inyuguti zivuka muri "limbic system" zigera ku bintu kandi ntizigire ubushobozi bwo kuzihagarika.	Umuntu utanga raporo y'uko ashaka guhagarika gukoresha ibishashanyo, ariko atabasha - umuntu ugenzura ko azahagarika, atangira kugenzura, hanyuma akongera kugaruka mu bikorwa byo gukoresha - aba avuga impungye y'ubwonkawu bw'ibice by'cerebro bituma umuntu utekereza n’umuntu ufata ibyemezo (prefrontal cortex) atagomba kugira ubushake bwo guhindura imikorere y'ibindi bice bya muri cerebro (limbic drive). Ibi ntibiba kuvunza. Ni ingaruka zigaragazwa neza ku bipimo by’ubwonka, zituruka ku gukoresha ibishashanyo mu buryo butunganye.

6.2 — Ibyiciro byo Gukira Uburyarya bwa Filimi z'Ubushangatsi.

Definisiyo y'ubuziranenge mu by'amakuru y'ibinyabiziga: Tanga icyaririzo cyihariye ku byo ubuziranenge bisobanura mbere yo gutangira. Ku bantu benshi bari mu kwiyandukira uburiri bw'amakuru y'ibinyabiziga, ubuziranenge bishobora kuba: kutagurisha amakuru y'ibinyabiziga (amashusho cyangwa ibitekerezo by’ubushake) bigamije guhumeka. Iyi definisiyo igira inyandiko zikorerwa mu buryo bw'umuntu (masturbation)

nk'ibindi bibazo byihariye, kandi buri wese ayifata mu rwego rwe ku bijyanye n’ubuziranenge no kwiyegura.

- Software y’ubugenzuzi: Covenant Eyes, Bark, Circle, cyangwa ibindi binyarwa bigereranyije bifasha guhagarika amatangazo ya pornografi cyangwa gutanga raporo ku byabera kuri internet ku muntu ushinzwe kugenzura. Umuntu ushinzwe kugenzura abizi ko umwese aba agiye gukora ibyo, kandi uburyo bw’ishyushye burangirwa. Ibyuma byo mu rukarata bisanzwe bifatwa, kandi email y'umuntu ushinzwe kugenzura ishyizwa ahagaragara mbere y'igihe umuntu ashobora gufata ibyago, bidatanga amahirwe yo gukoresha software.
- Ubukonshoboro bwo gukoresha:

  * Hataza ikimenyetso cyo kuri telefone niba telefone ari icyiciro cya mbere cyo kwishyurira.
  * Hahaze kompyuter muri salle ya rugongo mu rugi niba kompyuter ari icyiciro cya mbere cyo kwishyurira.
  * Guhagarika uko umuntu yakoresha ibikoresho bya burundu – iyi mikorere iyongera igihe umuntu aba afite ubwoba, kandi irataye igihe umuntu abasha kureba ibintu mu buryo buhagije.
- Uruhwira rwo gushaka kwerekana ibintu by'ibanga: Uruhwira rwo gushaka kwerekana ibintu by'ibanga rugera ku rwego runini kandi rukagera aho rudasigara mu minota 15-30, niba ritabayeho. Gukurura uburyo bwo kureba uru hwira utarashyikirwa – gushaka kugira ukuntu uru hwira rugenda neza ntugire icyo ukora – ni umuhanga ushimahwe mu kwivura guhangana n'ubuziranenge bwo gukoresha ibintu by'ibanga. Umwanya buri mwanya uhagije wo "gushaka" uru hwira mu minota 20, ufasha ubwonko kwinga uru hwira, kandi ubu buvuzi bugabanyiriza imbaraga z'uru hwira hagati y'amahirwe.
- Umwanda w'amazi cyangwa gusinzira umwiharuro: Iyo teknikimwe y’umwanda w’amazi itsindisha neza ibintu byitwa "diving reflex" (ireflexi yo kwiruka mu mazi) n'irengabubushake rya norepinephrine rituma ugeraho, kandi ribuza uko umuntu yakwirakwizwa no gushaka. Iyo teknikimwe igira ubwo buhwenu kuko ifite ingaruka ku mubiri, bidasanzwe ko umuntu yifashisha imbaraga ze bwite.
- Igihe cy'amezi atandatu: Ibyakorwa by'ubushakashatsi ku bintu bituma umuntu yifuzaho (pornography use disorder) bisobanura ko hagati y'amezi 90, umuntu agomba kwirinda kugira icyo akoresha mbere yo kuba ibice by'ubwonotewe mu mubiri byatangaza neza kandi bigire inyishu ku bintu by'itekinike. Igihe cy'amezi atandatu ni igipimo cya mbere cyo kwirinda, si uko umuntu yarakize burundu.

Icyiciro cya 7 - Umusemburo w'Iterambere.

IBYITWARI BYA CENTURION - Bifite Umwiharuro nk'ibindi byitwa "ubuzima bw'intyamburane" (behavioral addiction). Hariho ibintu bimwe gusa: Definisiyo y'uko umuntu agomba kuba adafite uwo mwihariro (sobriety) ni ngombwa.

7.1 — Gushyira ahagaragara icyitwa "ubuzima bw'umunezero mu by'ibyo."

Mu gihe ukurikiza ibiyobyobye, umuntu ashobora gukira cyangwa atagira icyo akoresha (gukurikira imirimo yo guhagarika ibiyobyobye). Ariko mu by'imibonano, kwitandara bisaba umuntu kumvisha neza icyo bitwaye kuko kutagira imibonano nta cyo bitanga kandi si wo mwihariko. Iyo umuntu yishinzwe gutandara, ayo mategeko ashingiye ku byiyumvire ye bwite—bimenyerezwa cyane n'umuganga—ayatanga ibisobanuro:

Ntamenye icyo ushaka kuvuga.	Turareba ibice by'inyishu.	Impamvu y'uko ububasha bw'inyandiko (specificity) biba ari ibintu by'ingenzi.
Imikorere y'ingenzi - imyitwarire ituma umuntu yumva ko yaragarukanye mu byo yari amaze guhaga.	Ku bantu bifite ikibazo cy'ubuzima bwo gukoresha amashusho y'ibyore, ntibigombwa gukoresha iyo mashusho mu buryo bumvikanwa. Ku bantu bagira ikibazo cyo guhanagurana no gutegura abagenzi: ntibigombwa kugirana imishyano itaratangwamo izina cyangwa imishyano y'akazi gake. Ku bantu bakoresha ubushyairahamwe mu buryo bumvikanwa: ntibigombwa gukora imishira y’ubuzimye nk'icyiciro gikuru cyo kwihangana no guhagarara ku magombolokombe.	Imikorwa ituma umuntu atazaba mu buzima bwo guhuza abantu ni imikorwa igaragara cyane kuko ushobora gutanga igisubizo gikoresheje "yego" cyangwa "oye" mu buryo buteye imbere. Gutangaza ko "ntihagombeyo imikorwa y'ubusambanyi" si icyiciro - ni icyinshi cyane kugira ngo kikongereho. Gutanga ibitekerezo nkuko ari "nta pornografi, ntizakoreshewe za aplikeyi zishyirirwaho gushaka abantu nyuma ya saa 9 nimugoroba" ni icyiciro.

Imikorwa y'abagize urwego rwa kabiri - imikorwa itari guhura neza byawo, ariko ziba intambwe zo gutanga ibimenyetso ku buntu umuntu ashobora guhura neza.	Gukora ibintu bifatwa nk'ibimenyetso byaba bigiye gutuma umuntu yongera gukoresha ibiyobyobye, kandi bidatanga amahirwe yo kuba ari ukubura: * Kugira uwo mwagendeyeho mu gitabo cy'amahoteli. * Gusuzumiriza amakuru ku mbuga nkoranyamagambo zitumvikanye. * Kubera ahantu hatandukanye nta gahinduriro.	Kwihangana mu rwego rwa "umwirondoro hagati" bifasha umuntu kwibona ko ari mu gihe cyo gutangira kugaruka ku byakoreshaga, kandi kugira icyo akora mbere y'uko uwo mwigarukiro ukomeza, aho kuba nyuma.
Imikorari nziza y’umuntu, mu by’ubuzimurire – gushyira hamwe mu buryo butanga umunegeza kandi butemeranye n'ibitekerezo by'umuntu ku buzima.	Imibonano y'ubwoherezo mu buryo bw'imishyengoro. Gusinzira nta mbuga z'amashusho (iyo umuntu abishoboye). Imyitwarire myiza mu bukwe. Gutanga amarondo atagombwa no kuba umuntu afite ubushake bwinshi cyane.	Gukira si ukugabanyiriza ubuzima bw'imibonano. Ahubwo, ni ukongera kugira ubushake n'ubutware ku bikorwa by'imibonano. Umurongo wa mbere uratanga ibimenyetso by'uko imibonano itunganye irebana iyi gahunda y'agakiza, kugira ngo agakiza kajya mu rwego rwo gukora ibintu bitariho, aho kugira ngo kigendere gusa ku kwirinda ibintu.

7.2 — Ibirungo byongererwa ku ifunguro mu kuvura uburwayi bwo mu buryo bw'imikundiro (CSBD).

Supplement	Idoze.	Amatora.	Ntabwo numva.
NAC (N-Acetyl Cysteine) - ni umuti usanzwe ukoreshwa kandi ufite agaciro kanini mu kwivanga no guhindura imikorere y'umuntu.	600mg abiri inshuro imwe ku munsi.	Mugihe cy'igitondo n'amajonjwe.	NAC irekurura ubwiyongerero bwa glutamate mu ntengamo ya nucleus accumbens n'ahantu hambukiranya (prefrontal cortex) - uburyo bunini butuma umuntu kugira imikorere itunganye. Ibyabivugwa mu byiciro by'ubuvuzi bigaragaza ko

			NAC irekurura imikorere itunganye kandi yorohereza ibikorwa by’umwihari, nk'uko bisanzwe mu mibonero yo gukina, guhaga umutwe, no kwiyandurira. Iyo glutamate irekurirwa, biroroha kumenesha uburyo bw'imikorere itunganye kandi bidatanga ibimenyetso byo kugabana ubushyuhe cyangwa gutuma umuntu atagire ishyari.
5-MTHF - iforohereza gushyira hamwe mu kuvuga ibintu by'umutuzo.	400-1000 mcg	Mwaramutse.	Umusembwa wa serotonine ni icyiciro cy'umutungo ushobora gutuma umuntu yumva ko yariye ibintu byuzuye, kandi niwo "switch" ya nyabubaha ituma umuntu arenga imibonera y'imikundiro. Muri abantu bafite gene ya MTHFR yo mu buryo bw'inyandiko (homozygous), ubushoborero buke bwa serotonine butuma igihe cyo gutanga ibimenyetso by'uko umuntu ashobora gukunda kigaruka vuba, kandi bituma uburyo bwo gusaba no kurara mu mwihano bigaruka vuba. 5-MTHF ifasha burundu umwanda wo kwiyongera ku serotonin ushobora gutanga ibimenyetso by'uko umuntu yariye ibintu byuzuye.
Zinki – ifasha mu kuvuga neza ibimenyinya bya testosteroni na oksitocine.	15-30mg n'ifungurwa.	Mugihe z'amatora.	Zinc ni umufunguzo ushobora gufasha mu gukora ibintu bitandukanye, harimo gushyira hamwe amasherekano ya testosterone no gushinga neza ibimenyetso byitwa oxytocin. Testosterone itanga ubuzima bwiza ifatanya n'ubusanamu butagerageza kugira ingaruka mbi. Kugaburana neza ibimenyetso byitwa oxytocin bifasha mu kwiyongera no gukomera, kandi uburyo bwo gushyira imbaraga zintu zitandukanye mu buvuzi bw'ubusanamu burimo guhagarika iyi ngaruka.

Magnesium Glycinate.	400mg ibintu by'umwimerere.	Mugihe z'amatora.	Ibyiciro byo mu mwimerere y'isukuru ya oxytocin. Ibirungo bya glycine ni umufunguzo ushobora gushyira hamwe n'umushinga wa NMDA, kandi bifasha gutanga imbaraga ku ishami ry'amakemiteri ya glutamate ndetse na NAC. Imirimo yo kuguma amahoro y'amagikini ya magnesium biratanga ituma kwitera ubwoba bigabanuka, kandi ubu bwoba bugereranywa n'ibikorwa by'ubuzimurire bifatwa nk'uburyo bwo gushyira hamwe imimerere.
Vitamine D3	2000-4000 IU	Mugoroba n'umwihano.	Ubushoborero bwo mu marozi (vitamin D) bukomeza no kuba umuntu adafite ubwumvikane bwiza kandi akoresha ibintu by’ibindi uko bikwiye. Amashyirahamwe y'ubushoborero bwo mu marozi (vitamin D receptors) ari ahandi hose mu buriri bw'imburira (prefrontal cortex), urwego rurenga umuntu kugira ngo abeho neza, rufasha umuntu gukora ibintu by’umwihariko. Ubushoborero bwo mu marozi butuma uru rwego rukomeza neza, ariko ubushoborero bwo mu marozi bukwiye kugira ngo umuntu abone kuvuka ku buryoba bw'ibikorwa by'imibonano (compulsive sexual behavior).

7.3 — Izindi Ziko z'Ubufasha Buhagije.

CSBD ifite abagize ku buyobozi bafite ubumenyi bingana, kandi aba bagabo n'abagore batanga serivisi z’ubuvuzi zitangwa n’abandi bantu benshi mu byiciro byo guhuza abantu.

- Abaganga bafite ibyangombwa bya CSAT (Certified Sex Addiction Therapist) ni abantu bigishijwe mu kuvura indwara z'ubusore no gushororoka, kandi bahabikiwe ayo byangombwa n'urwego rwa IITAP. Ushobora kwitaba umuganga ufite ibyangombwa bya CSAT kuri iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): ni porogaramu y'amabwiriza atandatu, itunganyijwe cyane ku buntu bw'ibintu by'ubuzimire butuma umuntu gukora

ibikorwa by'ubushake, kandi ifite icyerekezo cyo guhuza abantu kugira ngo bazabeho neza. Umuryango urimo aba bantu uba yitondeye ku kibazo cy'agahinda kigaragara mu bintu by'ubuzimire, kandi ntibagize ubuvange ku bikorwa umuntu akora.

- SMART Recovery: indanguriro y'imibereho itanga ubushake, itagenderaho ku mizi y'amamarigano atandatu. Iyi gahunda ifasha abantu batumva neza uburyo bwo gukura buvuye kuri "uwutunga".
- Abagira abantu bagaragaza imibonera y'imibonero: Iyo umugore cyangwa umugabo yumvise ko umufasha we afite imibonera y'imibonero, uwo mugore cyangwa umugabo agomba guhabwa amahugurwa— COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, cyangwa ubushobozi bw’umwita w’ubuvuzi ufite ubumenyi ku bijyanye n'imibonera y'imibonero. Ibyago by'uwo mugore cyangwa umugabo ni byo ari byo kandi bigomba guhuzwa mu buryo budatandukana n'ubushobozi bw'abantu babiri.

Icyiciro cya 8 - Ibuyobozi Bukomeye bw'Ubuzima Zinzira.

THE CENTURION - Ubuzima bushoboka si ukugira nta gahinduka. Ahubwo ni ugushobora guhindura ibintu bya buri wese, kugirana neza, no gukunda.

Iyi ngingo yigaragaza ku byo umuntu ashaka kugera mu buzima bwe, bidasobanurwa no kuba afite imyitwarire itandukanye cyangwa ubucuti butanduye, kuko ibyo bitandukira buri wese kandi bitewe n'umuryango we, akazi ke, n'ibintu byimbitse. Ahubwo, igaragaza ibikuriro na gahunda z'ubuzima bwiza mu buryo bwo gushakisha ubuzima bushoborwe neza.

Ubuzuri.	Ibigaragazwa.	Bitegeka by'ubusore bwinshi bituma umuntu gukora ibintu mu buryo budasanzwe.
Ububasha bwo gukora ibintu mu bwumvikane.	Umuntu ashobora guhitamo gukorera imibonano cyangwa ntakore, bitewe n'ishyaka ryiza, ibihe bifitanye ishingiro, no kwihangana - kandi ashobora guhitamo kureka iyo mikorere, bitewe n'impamvu zimwe na zimwe. Iyo mikorere itangwa n'umuntu ubwe, ntibitunganywe n'ubushake bwinshi.	CSBD yirinda ibyo byo. Umuntu agirira mu buryo butandukanye n'ibitekerezo no biteganywa n'umutima we. Gufasha gufata umwanzuro bushobora kubongereza ubushobozi bwo gukurikiza intekerezo, bituma umuntu afata ibyemezo by’impamvu.
Ubwumena nyakuri bw'umutiye.	Imibonano y'ubwoherezo itangirwa n'ishyaka nyakuri ku gikorwa cyo cyangwa kuri munyandiko—ahubwo ntitarangira ku bintu nk'ugushaka guhererekanywa, kugabanyiriza ibigerage, kwishimisha mu by’amahirwe, cyangwa umwanda.	Imyitwarire y'ubusambanyi buvukirwa bishobora gutuma umuntu gukora ibintu byinshi bidafite ishingiro, ushobora kuvumbura ko biturutse ku byo utari wihariye. Umuntu ashobora kumenya amahoro, kugira uburyo bw'uko akwiye kubaho, cyangwa kwiyumvisha ko ari imishikakiro - ariko atazajyana n'ubushake nyabona. Kugira ibyayo bituma umuntu amenya neza no kubwira uko ubushake bukwiye kuba bwa noneho.
Ibuhamagarano.	Imibonano y'ubwoherezo itangira gushyikirwa	Imibonano y'ubwoheme itangirwaho kandi itarimo

	kw'umuntu, kandi igaragaza urukundo n'umufasha – uburyo bwo gushinga umwanzuro bw'oxytocin butuma abantu batunganye. Ibi bitandukanya n'imibonano y'ubwoherezo itagira gahunda (cyane cyane ubwonkora bwa pornografi n'uko byagenda n'ibyaje) kuko bidatanga uburyo bwo gushinga umwanzuro.	uburyo bwo kwiyunganira, ishobora kugabanyiriza bukane ubushobozi bwo gukorana imibonano. Gukongozanya (recovery) bufasha gufasha kongera urwego rwa oxytocin, iryo uryoherero rituma abantu bahangana neza, kandi ni byo ritegurwa ko bikorwa n'imibonano yuzuye.
Kuziba.	Igihe kigenderaho nyuma y'imibonero y'ubuzima, kandi bigeze ku gipe imwe, ni umwanya wo guhumeka ukuntu wumva neza utagira uwo ushaka ko wakomeze.	Imyitwarire y'ubusore buhoraho ushobora gutanga ingingo aho umuntu atangira kumva ibintu bibi (agahungabanye) nyuma yo gukora imibonano, ahinduye icyumweru cyo guhumeka. Ibi bishobora kubera ko umuntu ashaka kwirinda no kurengana. Uburyo bw'ubwonka bwa serotonin bushobora kugorwa n'ibintu uwo muntu abona bibimuteza ibyago. Kugira ikiguzi cy'ubuzima bituma umuntu agumana ubushake bwe.

8.1 — Gutanga ibindi bitandukanye mu mubiri (Transplantasyon).

Kugira nk'ibindi byiciro by'ubuzima bwa rusange mu cyiciro "No Substance Required", urwego rwo gushinga amateka hagati y'abantu, rigendere ku nyangamugaragaro yo kwishora mu bucuruzi. Amashyirahamwe agize icyo gituma umuntu yakwizera:

- Ubwumvikane bwo gushaka ibintu by'imimerere y'ubwinshi no guhangira ibintu bitoshya: Uburyo bw'umuntu "Warrior" bwo gushaka ibintu by'imimerere y'ubwinshi n'ibintu bitoshya bushobora kugenderwa mu bikorwa by'umurimo, mu marushanwa y'imikundiro ku rwego rwo guhanahana, mu mihuri, mu kwihangira ibintu, no mu gukora ubucuruzi. Iyo mimerere y'ubwinshi ni ikimenyetso. Ikibazo cyari icyo gitungo.
- Kwihangana ku gushaka uburyo bwo kwiyubaha no guhaga abandi umwanzuro: inyifuza yo guhuza neza n'abantu - kandi uburyo bw'inyifuza butari buhagije, kuko byatumaraga gutuma utagira uwo ushobora gukorana – bishobora guhindurwa mu kwihangana ku kubaka ubuzima bushize, bufite ishingiro, kandi bugenewe abantu. Ibyo umuntu yashakaga ni ukweguza. Uburyo byatumaraga gutuma utagira uwo ushobora gukorana byatwaraga ibyifuzo byawe.

- Ubwundi bw'uburemere: icyo gikorwa cy'ibintu by'imibonano gikorerwa mu buryo bwinshi (nka ubwoba, guhura n'akanyamuneza, kwifunze, gusumbana) ni iby’ingenzi. Ibi bikorwa byo gutanga umusanzu, imikundiro y’umubiri, gukora ibintu birimo ubugingo, no guhuza neza n'abandi - bose bigomba kuba ari inzira nziza zo kuguma mu buryo bw'imimerere yawe, kandi bidatanga icyorezo cyo gutanga umusanzu. Ibyiciro bya DBT TIPP bifitanye isano na iki.

Ibijyanye n'ubuzima, uko byagenda, no gufata ibisubizo.

THE CENTURION - Iyi ntibiba ikibazo cy'imihango. Ni gahunda y'ubuzima. Uburyo bumwe bwo gufasha abantu kwiyubaha bugenda uko busobanutse.

IKI NYILLIBU YITANGAHO.

Ibyo bintu by'ubuzima: dopamine, imishinga y'amashanyarazi mu mubiri, oxytocin, icyitwa "Coolidge Effect", no gukoresha ibishuri by'amakuru (pornografi) ku buryo bwihariye. Iyo ntambwe ituma ibintu bikorera neza, kandi ivugishwa neza, si ikimenyetso cy'ibindi bintu.

Pharmacogenomiki: DRD2 A1 (ubushake), COMT Val/Val (gusabukira ibintu by'amahirwe), MTHFR C677T (gutanga serotonin nke). Iyi makuru ni nk'ayo usanga mu bantu bahumekereye.

CSBD mu ICD-11: Iyi ni umwimerere uhuzwa n'impapuro z'ubuganga bw'agashoro kuva ku isi, si urubanza rw'imibonero rwagendewemo n'iyakorwa ry'ubuvuzi.

Ibyaha bigaragara bigyiyongera, bidatanga umusaruro. Ibyaha bingira mu mivugo y'agahinda kenshi, kandi niwo mwari w'imikorere itangaza. Kuguhagarika ibyaha ni igice cya mbere cyo guhuza uburyo bw'ubuvuzi.

Ibyiciro by'imibonano y'ubwoburyi: stimulis zihagije cyane, igikorwa cya Coolidge, kwiyandukira, kugabanuka kw'ubushake bwo gukorana n'abandi, ibibazo mu buryo bw'ubwonotewe. Iminsi 90 ni igihe gitangirwaho irembo ry'imihindurire y'inyamaswa.

Ibyakoreshwa hamwe: NAC (gufasha mu kugemura glutamate, umushinga wo kwirinda imikorere y'ubusumbushye), 5-MTHF (gufasha mu gukora serotonin), zinc (gufasha mu gukora oxytocin), magnesium glycinate, Vitamin D3.

Ubuvuguzi: Definishe ukwiyubaha. Shingira ku butizigamoyo. Hagaragara ikibazo cy'ibyago, hanyuma ukipeho umuti. Mu gihe hari ibindi bibi byataye imbere, bikaba bigiye gutanga akamenyero, hanyuma ukipeho umuti. Ubushobozi bw'ubuzima buvuye ku bintu by'umwimerere. Igisubizo ni ubuzimye bushoborwe n'ibindi, kandi butangwa mu buryo busanzwe—ntikagombwa ko bitaba.

———————————————————————————————

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Igirango gukemura ibibazo: findahelpline.com | Umurongo w'igitangazamakuru ku mvandimwe: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Imikundiro y'ubusambanyi | Igitabo cyo kwigisha ku by'indwara z’imishira. Ntabyo.

Ubuzima, ntibishobora gutanga ibitekerezo. Ubuvuguzi bugaragaza ko ubuhanga bwo guhuza imiryango buhagaragara.